Filet vom Hähnchen mit Rosmarin gewürzten Kartoffeln an Spinat mit Pfifferlingen aus der Pfanne

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Rosmarin, frisch	10 g
Olivenöl	4 EL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Blattspinat	400 g
Pfifferlinge	200 g
Butter	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Filets vom Hähnchen waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Paprika marinieren und zum Durchziehen beiseitestellen.

2. Kartoffeln waschen und achteln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken. Auf einem Backblech Kartoffeln, Rosmarin, 1 EL Olivenöl und 2 Prisen Salz mischen und die Kartoffeln mit der Hautseite nach unten verteilen. Die Rosmarinkartoffeln im Ofen ca. 25 Min. rösten.

3. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Spinat waschen und trocken schleudern. Pfifferlinge mit Küchenkrepp abputzen, in einem Sieb kurz mit kaltem Wasser abspülen und zwischen Küchenkrepp trocknen lassen.

4. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und das Hähnchen darin rundherum ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Hähnchenfilet-Stücke anschließend entnehmen und auf einem großen Teller beiseitestellen. Pfanne auswischen.

5. In der Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebel darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Pfifferlinge zugeben, leicht salzen und auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 3–4 Min. braten. Wenn die Pilze gegart sind, 1 EL Butter zugeben und auf mittlerer Stufe unter Schwenken schmelzen lassen.

6. Fleisch wieder hinzufügen und zuletzt den Spinat untermischen. Die Spinatblätter ca. 1–2 Min. zusammenfallen lassen (am besten mit geschlossenem Deckel) und alles würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit der Pfifferling-Hähnchen-Pfanne auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Da sich in den feinen Vertiefungen und Lamellen der Pilze der Schmutz besonders gut festsetzen kann, solltest du die Pfifferlinge im Gegensatz zu vielen anderen Pilzen mit Wasser waschen. Die Pilze sollten aber nur so kurz wie möglich im Wasser bleiben, da sie sich schnell vollsaugen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	493 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	24 g